VAIKO AUKLĖJIMAS

ŠEIMOJE (10)

D. PETRUTYTĖ

KŪDIKIUI

RASA ARBAITĖ

TARPUKALNĖ

Vaiką valgydinti — reiškia jį auklėti

Kūdikio ar vaiko valgydinimas, iš tikrųjų, nėra toks jau paprastas dalykas, kaip įprasta manyti. Valgydinti nereiškia tik vaiko kūną pasotinti, jo alkį ar troškulį numalšinti. Tvarkingas bei išmintingas vaiko maitinimas turi didelės reikšmės vaiko auklėjimui, atseit, gerų maitinimosi įpročių įdiegimui, kai pati prigimtis tuo metu yra labai imli. Vaikas yra žmogus, todėl ir jo maitinimas negali būti atsiejamas nuo auklėjimo. Gyvuliukui užtenka paduoti tinkamą maistą ir jis pagal savo prigimtį, ės, gers, laks ar les. Vaikui gi svarbu ne tik maistas, bet pats valgydinimo būdas: ramuma, patogumas, grožis ir galimybė pačiam veikti. Kai vaikas esti aprūpinamas ir šiais pastaraisiais dalykais, tai jis yra ne tik maitinamas, bet ir auklėjamas. Kuo patraukliau ir patogiau viską paruošime, kad vaikas norėtų ir galėtų *pats* valgyti, tuo geriau mes pasitarnausime jo dvasinei plėtrai.

Patys mažiausieji vaikai yra reikalingi ne tik fizinio, bet ir dvasinio peno. Tai gerai įsidėmėkime ir neužmirškime, kad vaiko maitinimas turi eit ranka rankon su jo d inimu.

me prigimčiai už akių

Tinkamas maistas, tvarkingai bei patraukliai vaikui patiekiamas, žadina apetitą, teikia malonumą ir pasitenkinimą. Todėl valgymo menas yra vienas iš lengviausiai vaiko išmokstamų dalykų. Bet vis dėlto, motinos vaidmuo, šio meno besimokantiems, yra ne tik svarbus ir reikšmingas, bet dažnai lemiamas.

Kai vaikas pradeda pats valgyti, motina turėtų būti gana santūri ir drausminga kaip savo pamokymuose, taip ir veiksmuose. Pvz., jei motina nuolat mokys nevikrų mažylį kaip laikyti šaukštą, jei ji nuolat jam patarinės kaip pakabinti košytės, jeigu ji įkyriai kišis su savo pagalba, tai vaiko pastangos, pačiam maitintis, silpnės ir mažės. Gali atsitikti ir taip, kad vaikas taps apatiškas ir visai nebebandys pats valgyti. Savaime aišku, koks gi malonumas būti nuolat pertraukiamam ir pataisomam? Kūdikį, kuris pradeda pats valgyti, reikia palikti ramybėje. Išmintinga

pagalba turi būti teikiama ne žodžiais, ne vaiko rankutės manipuliavimu, ne pasijuokimu, kad jo veidelis nešvarus, bet *gyvu, patraukliu pavyzdžiu.*

Motina-auklėtoja turi rasti bent keliolika minučių laiko prisėsti prie staliuko prieš vaiką su dubenėliu to paties maisto, kurį valgo vaikas, ir lėtai, bet grakščiai valgyti, gana dažnai su lūpašluoste nusišluostydama lūpas. Motinos ramūs, lėti veiksmai, tartum magnetas, pritrauks vaiko dėmesį ir jie (veiksmai), imliojo proto*) dėka, liks užregistruoti vaiko smegenyse. Tatai ir skatins vaiką veikti, kartojant tuos pačius veiksmus, kol bus įsigytas patyrimas. *Patyrimas ir miklumas įsigyjamas paties individo nenuilstamomis pastangomis.*

Kitas atvejis, verčiąs vaiką, (kurs pradeda bandyti pats valgyti), nusiminti, kai jam paduodamas maistas tokiam pavidale, kur sunku susidoroti nepatyrusiam valgytojui. Toks maistas yra javainiai su pienu, sriuba ir pan., arba lengvai trupantis maistas. Tokiais atvejais vaikas, nors ir labai energingai bandydamas susidoroti su tokiu maistu, bet nepajėgdamas, dažnai praranda natūralų veržlumą ir norą valgyti pats, imdamas reikalauti, kad būtų valgydinamas.

Vos tik vaikas parodo norą pats savo pastangomis maitintis, ne tik nedrauskime, ne tik nesulaikykime jo nuo to svarbaus veiksmo, bet padėkime jam visais išmintingais būdais, k.a.:

1) parūpinkime žemą staliuką ir patogią kėdutę su atramomis iš šonų ir gana žemą, kad kojytės siektų grindis,
2) parūpinkime patogius valgymo įrankius: gražų, gilų, bet nelabai didelį dubenėlį, šaukštuką bei šakutę su trumpais koteliais, nedidelį puoduką su patogia ąsele ir gražią lūpašluostę,
3) būkime patys gyvu pavyzdžiu ir
4) neužmirškime, kad mažam vaikui daug lengviau ir patogiau valgyti su nuosavais pirštukais. Ir to malonumo nedrauskime vaikui, tik patys neimkime iš jo pavyzdžio.

Su kiekviena pragyventa savaite vaiko nervų sistema gerėja bei stiprėja ir dėlto vaikas gali vis lengviau ir vikriau sukinėti savo riešą. Tatai ir įgalina jį vis tvirčiau ir geriau laikyti šaukštuką, prinešti jį su maistu prie burnytės ir pagaliau pataikyti į ją. Todėl ir nepersistenkime mokydami vaiką kaip teisingoj padėtyje laikyti šaukštą. Kantriai palaukime, kol vaikas pasieks reikalingą išsivystymo laipsnį tam tikriems veiksmams atlikti. Kiekviena mažo vaiko treniruotė, bandant šio ar to jį išmokyti, kol jis tam tikriems veiksmams natūraliai nėra pribrendęs, yra ne tik bevaisė, bet ir žalinga. *Nebėkime prigimčiai už akių, bet vieningai su ja bendradarbiaukime.* Tik tokiu būdu apsisaugosime patys ir apsaugosime savo įpėdinius nuo nereikalingo nervinio įtempimo, kuris kenkia normaliam jausmų (emocijų) formavimuisi.

Kada geriau vaiką valgydinti?

Šitą klausimą, (kai vaikas pradeda pats valgyti), atsižvelgdama į daugelį aplinkybių, turėtų išspręsti pati motina. Vienose šeimose yra priimta, kad vaikas gana anksti pradėtų valgyti kartu su visais šeimos nariais prie bendro stalo. Kitose šeimose, kiekvienas šeimos narys jaučiasi geriau, jei vaikutis pavalgydinamas atskirai, atseit anksčiau.

Dėl tam tikrų priežasčių gal ir geriau, kad mažasis pavalgytų pirma. Pvz., tuo būdu galima būtų išvengti nekantrių suaugusiųjų bei vyresniųjų vaikų nuolatinių pamokymų ir pastabų, k.a.: "Negerai laikai šaukštą", "Nelaistyk sriubos", "Nevalgyk su pirštais", "Oi, oi, neišliek pieno!" ir t.t. O dar blogiau, kai nepatyrusiam valgytojui pradedama ir nekantriai, ir piktai priekaištauti: "Žiūrėk, jau išliejai!', "Ak, kad tave kur, visas apsiliejai!", "Numetei šaukštą"... Be abejo, tai labai blogai nuteikia mažąjį valgytoją, kuris susinervinęs, lyg tyčia, ima blašyti maistą į visas puses.

Kita svarbi priežastis, kodėl reikėtų mažylį pavalgydinti anksčiau, tai pačios motinos ramybė. Jai irgi svarbu atsikvėpti ir ramiai, be jaudinimosi, gardžiai pavalgyti.

Tačiau, jei vaikas valgo kartu su visa šeima, tai kiekvienas, (jau nekalbant apie nosies raukymą), turėtų labai stropiai vengti bet kokių neigiamų pastabų apie patiekalus.

Nevalgantieji tam tikrų dalykų turėtų būti labai atsargūs, kad mažasis to nepastebėtų, nes kitaip, ir jis, ims šio ar to nevalgyti ir rodyti nepasitenkinimo minas.

Vaikui valgančiam su suaugusiais, neturėtų būti siūloma paragauti tokio maisto, kuris jam tuo laiku dar nereikalingas. Jeigu nepradėsime šio žalingo įpročio praktikuoti, tai vaikas be jokio ožiavimosi sutiks, kad jis valgo kitokį maistą, negu kiti.

Taip pat neužmirškime, kad mažylis negalės ramiai išsėdėti prie stalo iki pietų pabaigos.

---

*) Apie imlųjį protą esu rašiusi "Moteryje" 1965 m. nr. 2, "Fizinio augimo ir dvasinės plėtros laikotarpiai".

J. MOZŪRAITĖ-KLEMKIENĖ DŪDUOTOJAS